ጥዕና ዝህብ ምሳሕ ቤት

ዝተፈላለዩ ዓይነታት ሕብስቲ

ኣብ ውሽጢ ሕብስቲ ዝኣቱ ሓድሽ ኣስቤዛ

ፍረታትን ኣሕምልትን፡ መዓልታዊ

ጥዕና ዝህብ መግቢ ምምጋብን ብቐጻሊ ንጡፍ ምዃንን

መዓልታዊ
ንጡፋት ኩኑ

ጥዕና ዝህብ መግቢ ምምጋብን ስሩዕ ንጥፈታት ኣካላዊ ምንቅስቓስ ምግባርን፡ ብቑዕ ክብደት ሰብነት ንኸህልወኩም

... ከምኡውን ንቤተሰብኩም ካብ ሕማም ሽኮርያ፣ ሕማም ልብን ካልኦት ሕማማትን

Auckland Regional Public Health Service
Rātonga Hauora ā Iwi o Tamaki Makaurau

MINISTRY OF HEALTH
MANATŪ HAUORA

ጥዕና ዝህብ ናይ ቤተሰብ መግቢ

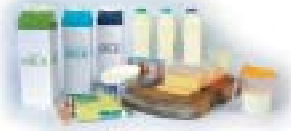
Tigrinya

ጥዕና ዝህብ መግቢ

ዝተፈላለዩ ዓይነታት መግቢ፡ መዓልታዊ ብልዑ...

- ዝተፈላለየ ሕብርታት ዘለዎ ብዙሕ ኣሕምልትን ፍረታትን

- ገለ ሕብስትን ጥረ-ምረን (ስርያልን) ወይ ብስታርች ሃብታም ዝኾነ ኣሕምልቲ



- ገለ ጸባን ውጽኢት ጸባን

- ውሑድ ዓቐን ዘለዎ ናይ ስጋ መግቢ (ንኣብነት፡ ደርሆ፣ ዓሳ፣ በጊዕ) ወይ ንስጋ ዝትክእ ካልእ ነገራት (ንኣብነት፡ ዓደስ፣ ዓይኒ-ዓተር፣ ዝነቐጸ ባልደንጋ)

ጥዕና ዝህብ ጣዕሞት

ጥዕና ዝህብ ጣዕሞት፡ ኣብ መንጐ ምሳሕን ድራርን ንቆልዑ ሃቡ።

እዞም መግብታትን ዝስተዩ ነገራትን፡ ጥዕና ዝህቡ ዓይነት ጣዕሞት እዮም።

እዞም መግብታት ድማ ብዙሕ ዓቐን ስብሒ፣ ሽኮርን ጨውን ስለዘለዎም፡ ኣወግድዎም — ወይ ድማ ሳሕቲ ጥራይ ብልዕዎም።

ጥዕና ዝህቡ መስተታት

ጸባ ወይ ማይ፡ እቲ ናይ ቆልዑ ዝበለጸ መስተ እዩ።

ጥዕና ዝህቡ መስተታት።

እዞም መስተታት'ዚኦም፡ ብዙሕ ሽኮር ስለዘለዎም፡ ከተወግድዎም ፈትኑ።